

# لن تصدق هذه الفوائد الصحية للبطيخ!

البطيخ مؤلفاً من نسب عالية جداً من الماء - حوالي 92 بالمائة - لكن هذه الفاكهة المنعشة غنية بالعناصر الغذائية أيضاً. كل نقطة من عصيرها لديه مستويات كبيرة من الفيتامينات A و B6 و C ، والكثير من اللايكوبين ومضادات الأكسدة والأحماض الأمينية. حتى أن هناك كمية متواضعة من البوتاسيوم. بالإضافة إلى ذلك ، هذه الوجبة الخفيفة الصيفية الخالية من الدهون منخفضة جداً من الصوديوم وتحتوي على 40 سعرة حرارية فقط لكل كوب.

علماً بكل ذلك، ما هي المنافع الصحية التي يجلبها البطيخ لأجسامنا؟

## 1. صحة القلب

أظهرت دراسة في جامعة بورديو أن المستويات العالية من اللايكوبين في البطيخ فعالة للغاية في حماية الخلايا من التلف وقد تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. وجدت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية لارتفاع ضغط الدم أن مستخلصات البطيخ ساعدت في تقليل ارتفاع ضغط الدم وانخفاض ضغط الدم لدى البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة.



قد يكون البطيخ ذا أهمية خاصة للنساء الأكبر سناً. وجدت دراسة نشرت عن انقطاع الطمث أن النساء بعد انقطاع الطمث ، وهي مجموعة معروفة أنها زادت من تصلب الشريان الأورطي ، الذين تناولوا مستخلص البطيخ لمدة ستة أسابيع ، رأوا انخفاضاً في ضغط الدم وتصلب الشرايين مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا مستخلص البطيخ. أرجع مؤلفو الدراسة الفوائد المترتبة على سيترولين وأرجينين.

يمكن للأرجينين أن يساعد في تحسين تدفق الدم وقد يساعد في تقليل تراكم الدهون الزائدة.

## [5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة](#)

## 2. خصائص مضادة للالتهابات

الليكوبين في البطيخ يجعله ثمرة مضادة للالتهابات. الليكوبين هو مثبط للعمليات الالتهابية المختلفة ويعمل أيضا كمضاد للأكسدة لتحديد الجذور الحرة. بالإضافة إلى ذلك ، يحتوي البطيخ على الكولين ، مما يساعد على الحفاظ على الالتهاب المزمن ، وفقاً لمقال نشر عام 2006 في مجلة شوك الطبية.

الحد من الالتهاب ليس جيداً للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل. عندما تكون مريضاً ، لديك تلفيات خلوية ، يمكن أن تحدث بسبب مجموعة متنوعة من العوامل بما في ذلك الإجهاد والتدخين والتلوث والمرض ويصبح جسمك ملتهباً. يطلق عليه التهاب الجهازية. وبهذه الطريقة ، يمكن للأطعمة المضادة للالتهابات أن تساعد في المناعة الشاملة والصحة العامة.



### 3. إضافة الماء

البطيخ يساعد في الترطيب الكلي وهذا شيء عظيم. يقولون إن بإمكاننا الحصول على 20 إلى 30 في المائة من احتياجاتنا من السوائل من خلال نظامنا الغذائي وحده ، وبالتأكيد فإن مثل هذه الأطعمة تساعد. بالإضافة إلى ذلك ، عصير مليء بالكهرباء جيدة. هذا يمكن أن يساعد في منع ضربة الشمس.



### 4. الهضم

يحتوي البطيخ على الألياف ، التي تشجع الجهاز الهضمي الصحي وتساعد على الحفاظ على انتظامك.



### 7 [فوائد صحية للفراولة](#)

### 5. فوائد الجلد والشعر

فيتامين (أ) ممتاز لبشرتك ، وفقط كوب من البطيخ يحتوي على ما يقرب من ربع المدخول اليومي الموصى به منه. يساعد فيتامين (أ) في الحفاظ على ترطيب الجلد والشعر ، كما أنه يشجع على النمو الصحي لخلايا الكولاجين والإيلاستين الجديدة ، وفقاً لعيادة كليفلاند. فيتامين C مفيد أيضاً في هذا الصدد ، لأنه يعزز نمو الكولاجين الصحي.



## 6. وجع العضلات والأداء الرياضي

يحالف الحظ الرياضيون المحبون للبتيخ: شرب عصير البتيخ قبل التمرين المكثف يساعد على تقليل آلام العضلات ومعدل ضربات القلب في اليوم التالي ، وفقاً لدراسة أجريت عام 2013 في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية. يمكن أن يعزى ذلك إلى الأحماض الأمينية البتيخ سيترولين وأرجينين ، والتي تساعد على تحسين الدورة الدموية.

تشير دراسة نشرت عام 2015 في مجلة علم وظائف الأعضاء التطبيقية إلى أن سيترولين البتيخ قد يساعد أيضاً في تحسين الأداء الرياضي. شهد المشاركون في الدراسة الذين تناولوا مكملات السترولين أداءً معززاً مع زيادة إنتاج الطاقة في التمرينات عالية الكثافة مثل ركوب الدراجات والركض.



## 7. الوقاية من السرطان

مثل الفواكه والخضروات الأخرى ، قد تكون البتيخ مفيدة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان من خلال خصائصها المضادة للأكسدة. تم ربط الليكوبين بشكل خاص بالحد من تكاثر خلايا سرطان البروستاتا ، وفقاً للمعهد الوطني للسرطان.



### مواضيع ذات صلة:

[تصنيف أشهر الحلى الرمضانية من السعرات الحرارية الأقل إلى الأكثر](#)

[الفوائد الصحية للتمر](#)

[هذه الفواكه والخضار رائعة للترطيب!](#)